

<https://www.sport.vlaanderen/sportactiviteiten/voor-elke-leeftijd-wat/multimove/>
Multimove bewegingsmap, 2014

Inkleding: tijdmachine

Vaardigheden: springen, vangen en werpen

Leeftijd:3-4

Activiteit	Variatie/ differentiatie	Organisatie
<p>Spelen met de hoepel</p> <ul style="list-style-type: none">- positie- draaien- rollen- kruipen <p>Postjes</p> <p>(1. sjoelbak: schijven wegschuiven)</p> <ol style="list-style-type: none">2. bakbolling3. petanque: met pittenzakjes4. ringwerpen5. blikwerpen6. kubbspel7. hinkelen8. soldaatjes9. kaatsbal10. bokje springen11. elastieken <p>Zakdoekje leggen</p>	<p>in, rond, op rond de buik, heupen draaien begeleid wandelen, 1 of 2 handen in een kring, individueel</p> <p>afstand vergroten</p> <p>altijd met 1 voet of altijd met 2 voeten</p> <p>grote of middelgrote ballen iedereen over de LKR, over hun partner erin, erop, eruit oefenen</p>	<p>Hoepels</p> <p>blikjes, tennisbal kubb, matjes hoepels/ krijt wasknijpers, soldaatjes muur, softbal of tennisbal, minibasketbal lange mat toversnoer, 2 stoelen</p> <p>doekje</p>

Inkleding: tijdmachine

Vaardigheden: springen, vangen en werpen

Leeftijd:5-6

Activiteit	Variatie/ differentiatie	Organisatie
<p>Spelen met de hoepel</p> <ul style="list-style-type: none">- positie- draaien- rollen- kruipen <p>Postjes</p> <ol style="list-style-type: none">1. sjoelbak: schijven wegschuiven2. bakbolling3. petanque: met pittenzakjes4. ringwerpen5. blikwerpen6. kubbspel7. hinkelen8. soldaatjes9. kaatsbal10. bokje springen11. elastieken <p>Zakdoekje leggen</p>	<p>in, rond, op rond de buik, heupen, arm met 1 of 2 handen al lopend in een kring, individueel</p> <p>dichte afstanden</p> <p>1 hoepel=1 voet, 2 hoepels = 2 voeten</p> <p>kleine, zachte ballen</p> <p>erin, erop, eruit oefenen</p>	<p>Hoepels</p> <p>blikjes, tennisbal kubb, matjes hoepels/ krijt wasknijpers, soldaatjes muur, softbal of tennisbal lange mat toversnoer, 2 stoelen</p> <p>doekje</p>

Inkleding: tijdmachine

Vaardigheden: springen, vangen en werpen

Leeftijd: 7-8

Activiteit	Variatie/ differentiatie	Organisatie
<p>Spelen met de hoepel</p> <ul style="list-style-type: none">- draaien- rollen - kruipen <p>Postjes</p> <p>(1. sjoelbak: schijven wegschuiven)</p> <ol style="list-style-type: none">2. bakbolling3. petanque: met pittenzakjes4. ringwerpen5. blikwerpen6. kubbspel7. hinkelen8. soldaatjes9. kaatsbal10. bokje springen11. elastieken <p>Zakdoekje leggen</p>	<p>rond de buik, heupen, arm met 1 of 2 handen om het verst, met een stok in 2 kringen, individueel door een rollende hoepel</p> <p>afstand vergroten, een klassement maken</p> <p>met tennisballen</p> <p>erin, erop, eruit oefenen</p>	<p>Hoepels</p> <p>blikjes, tennisbal kubb, matjes hoepels/ krijt wasknijpers, soldaatjes muur, softbal of tennisbal lange mat toversnoer, 2 stoelen</p> <p>doekje</p>